

special// herzklopfen.



Auf immer und ewig?

Rausfinden, ob's gut passt. Mit Fragen zum Reden

Alles rosarot? Das ist häufig der Fall, wenn man verliebt ist. Doch um herauszufinden, ob ihr wirklich zusammenpasst, kann es nicht schaden, sich ein paar Fragen mal genauer anzuschauen. Überlegen, miteinander austauschen und klarer sehen ...

Natürlich können dir diese Fragen nicht sagen, ob ihr für immer zusammengehört. Aber sie können helfen, sich selbst und den anderen besser kennenzulernen. Mach den Check: Wie gut kennst du deinen Freund, deine Freundin? Passt ihr gut zusammen? Seid ihr eher ähnlich oder unterschiedlich? Wo könnten Probleme auftauchen?

Erwartungen & Hoffnungen

Wenn wir jemanden kennenlernen und mögen, haben wir an diese Person und Freundschaft bestimmte Erwartungen und Hoffnungen: Was erhoffe oder verspreche ich mir von dieser Freundschaft? Was ist mir in Sachen Beziehung wirklich wichtig – und warum? Warum möchte ich mit ihr/ihm zusammen sein? Warum gerade sie/er? Welche Gefühle, Wünsche, Hoffnungen, Träume oder auch Ängste und Befürchtungen habe ich? Kennt der andere meine Erwartungen und Hoffnungen?

Persönlichkeit & Charakter

Es ist gut, sich Zeit zu lassen, den anderen richtig gut kennenzulernen: Wie ist sie/er so drauf? Welche Eigenschaften hat sie/er? Wie ist ihr/sein Charakter? Was mag ich an ihr/ihm? Warum? Wo sind wir uns ähnlich – wo unterschiedlich? Wie reagiert sie/er auf andere Leute? Ist sie/er witzig, musikalisch, zurückhaltend, naturliebend, nachdenklich, reiselustig, kreativ, schweigsam, offen, zuverlässig ...? Was weiß ich wirklich über sie/ihn?

Streit & Kritik

Auch in der besten Beziehung bleiben Stress und Streit nicht aus – die Frage ist, wie man damit umgeht. Hat mich schon mal etwas sehr gestört in unserer Freundschaft? Wie geht sie/er mit Kritik um? Wie gehe ich damit um? Was irritiert oder stört mich an ihr/ihm manchmal? Welche Verhaltensweisen oder Charakterzüge finde ich schwierig? Spreche ich schwierige Themen an? Warum nicht? Habe ich das Gefühl, offen und ehrlich sein zu können?

Freizeit & Fun

Wenn man viel Zeit miteinander verbringen möchte, kann es hilfreich sein, gemeinsame Interessen zu entdecken: Was mache ich gerne in meiner Freizeit? Was sind meine Hobbys? Was macht sie/er gerne? Was unternehmen wir meistens, wenn wir zusammen sind? Haben wir gemeinsame Interessen und Freunde oder sind wir hier sehr unterschiedlich? Können wir gemeinsam lachen und uns gut unterhalten? Langweilen wir uns häufig? Warum? Wie ist das mit unserem Energie-Level: Will einer immer Action, der andere aber lieber gammeln? Wo und wie könnten wir weitere Gemeinsamkeiten entdecken?

Nähe & Sexualität

Beim Thema körperliche Nähe und Sexualität fällt es vielen schwer, offen und ehrlich miteinander zu sein. Deshalb ist es gerade hier wichtig, den Mut zu haben, Dinge an- und auszusprechen, wie es einem damit geht: Wie gehen wir mit dem Thema Nähe und Sexualität um? Wie erlebe ich das derzeit? Wie sieht sie/er das? Sind unsere Ansichten und Überzeugungen ähnlich – oder eher unterschiedlich?

Wie gehen wir mit unterschiedlichen Vorstellungen und Wünschen um? Welche Grenzen finde ich gut und wichtig? Kann ich offen darüber reden? Akzeptiert sie/er diese Grenzen? Wenn nicht – wie gehe ich damit um? Fühle ich mich wertgeschätzt und respektiert? Fühle ich mich häufig unter Druck? Wo will ich keine Kompromisse eingehen? Stehe ich zu meinen Überzeugungen?

Familie & Freunde

Familie und Freunde sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Auch wenn du letztlich natürlich selbst entscheidest, mit wem du zusammen sein willst, ist es häufig hilfreich zu wissen, wie andere Leute, denen du wichtig bist, über deine Freundin/deinen Freund denken: Was sagen Leute, die mir wichtig sind, über meine Freundschaft zu ihr/ihm? Wie sehen sie meine Freundin/meinen Freund? Kommen andere gut mit ihr/ihm aus? Warum? Warum vielleicht nicht? Gibt es Bedenken, denen ich mal nachgehen sollte?

Gott & Glaube

Mit der Freundschaft ist es ähnlich wie bei einem Haus: Ist das Fundament, z. B. der Betonboden, schlecht, ist das ganze Haus mies und gefährdet. In einer Freundschaft und Beziehung spielen daher grundlegende Überzeugungen, Ziele und Vorstellungen vom Leben eine wichtige Rolle. Wenn der Glaube für dich so eine Grundlage ist: Was ist mir in Sachen Glauben wirklich wichtig? Wie sieht sie/er das? Was glaubt sie/er? Haben wir ähnliche Überzeugungen? Wo unterscheiden wir uns? Worin bestehen die Unterschiede? Haben wir eine gute gemeinsame Basis, was unseren Glauben angeht?

Reden & Zuhören

Wie geht es dir, wenn du mit ihr/ihm zusammen bist: Können wir gut quatschen, lachen, uns ernsthaft unterhalten? Verstehen wir uns gut oder gibt es häufiger Missverständnisse? Kann ich offen und ehrlich sein? Fühle ich mich verstanden? Fällt es uns leicht, Gesprächsthemen zu finden oder langweilen wir uns schnell? Wie ist das mit dem Zuhören – hört meistens einer zu und der andere erzählt? Oder ist das ausgeglichen? Rede ich gerne mit ihr/ihm oder ist das manchmal eher mega anstrengend?

Echt & zufrieden

Eine Freundschaft, in der man sich häufig verstellen muss, wird auf Dauer ziemlich anstrengend. Das Gefühl, echt sein zu können, ist enorm wichtig: Fühle ich mich bei ihr/ihm richtig wohl? Wenn ich mit ihr/ihm zusammen bin – kann ich dann ich selbst sein? Muss ich mich manchmal verstellen? Warum? Wie geht es ihr/ihm damit bei mir? Kann sie/er echt sein? Wenn wir mit unserer Freundschaft unzufrieden sind – woran liegt das möglicherweise? Wo sollte ich mal genauer hinschauen?

Entscheidungen & Kompromisse

Wie ist das bei Entscheidungen: Helfen wir einander und sind für einander da, oder ist der eine der Pascha, der sagt wo's lang geht und der andere hat

gefälligst zu folgen? Können wir unterschiedlicher Meinung sein und trotzdem einen Kompromiss finden? Wer gibt nach? Können wir beide mal nachgeben? Fühle ich mich in meiner Rolle als Freund/Freundin wohl? Was würde ich mir anders wünschen? Wie kann ich das ansprechen?

Ecken & Kanten

Kein Mensch ist perfekt: Wie gut kenne ich sie/ihn wirklich – auch die Ecken und Macken? Ist alles rosarot oder kenne ich auch ihre/seine Problemfelder, Schwierigkeiten, Herausforderungen? Kann ich auch mit ihren/seinen Fehlern umgehen? Welche wären das vielleicht? Halte ich es aus, wenn sie/er mal einen Fehler macht oder darf das einfach nicht passieren? Muss ich – oder sie/er – am besten immer perfekt und makellos sein? Können wir auch über schwierige Dinge sprechen? Oder fallen die eher unter'n Tisch?

Du & Ich

Auch wenn man in einer Beziehung lebt, heißt das nicht, dass man immer alles gemeinsam machen muss: Können wir auch mal was alleine oder mit anderen unternehmen? Oder bekommt man uns nur im Doppelpack? Wie fühle ich mich, wenn sie/er was anderes machen möchte als ich? Wie gehen wir damit um? Wie oft unternehmen wir mal was mit anderen gemeinsam – oder auch getrennt? Wie häufig sind wir ganz für uns allein? Wie oft unter Freunden? Wie offen sind wir für andere Leute?

Meine & deine Meinung

Nicht immer ist man einer Meinung. Wäre ja auch ziemlich langweilig. Die Frage ist, wie man mit unterschiedlichen Sichtweisen umgeht: Traue ich mich, meine Meinung zu sagen – auch wenn ich weiß, dass sie/er das ganz anders sieht? Wie verhalte ich mich dann? Was, wenn ich etwas nicht gut finde, was sie/er denkt, sagt oder tut? Wie häufig passe ich mich an? Wie gut gelingt es mir, zu sagen, was ich wirklich denke? Kann ich meine Meinung auf gute Weise rüber bringen?

Mein & dein Wert

Ein wichtiger Punkt zum Schluss: Manche sagen, ein Freund/eine Freundin ist gut fürs Ego. Allerdings traurig, wenn das der einzig wahre Grund für eine Freundschaft wäre. Daher: Wie hat sich mein Leben verändert, seit ich sie/ihn kenne? Wie fühle ich mich, seit ich mit ihr/ihm zusammen bin? Fühle ich mich jetzt mehr/weniger/gleich wertvoll? Wie war das, bevor ich sie/ihn kannte? Wie wäre es, wenn die Freundschaft doch nicht halten würde? Bin ich dann weniger wert? Warum? Wie sehe ich mich als einzelne Persönlichkeit? Bin ich da mehr/weniger/gleich viel wert als mit meiner Freundin/meinem Freund?

Text Julia Obergfell mag es, Antworten zu finden. Aber noch mehr, Fragen zu stellen.